



# がつ よていこんだてひょう 7月 予定献立表



日 曜	主食(主菜)	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な使用食材			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉になる (あかのなかま)	熱や力になる (きいろのなかま)	体の調子ととのえる (みどりのなかま)	
1 月	こもく 五目チャーハン	牛乳	とうふ入り五目スープ すいか	牛にゅう えび ぶた肉 たまご とり肉 とうふ	米 油 ごま油 でんぷん	干しいたけ ねぎ きくらげ にんじん にんにく しょうが ピーマン たまねぎ もやし 千層せんサイ すいか	553 23.1
2 火	いか入り塩焼きそば	牛乳	ポテト春巻き サイダー入りフルーツポンチ	牛にゅう ぶた肉 いか ハム チーズ	むし中かめん 油 ごま油 はるまきの皮 じゃがいも さとう エッグケアマヨネーズ	たまねぎ キャベツ もやし にら にんじん レモン汁 パン缶 みかん缶 もも缶	635 24.2
3 水	グラタンサンド	牛乳	ごまだれサラダ ミネストローネ	牛にゅう ベーコン えび チーズ ウインナー	コッペパン 油 小麦粉 バター 白ごま さとう ごま油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし セロリ ホールトマト	581 25.1
4 木	むぎい 麦入りごはん だいず 大豆のふりかけ	牛乳	しろみさかな 白身魚フライ アーモンドあえ とうふのみそ汁	牛にゅう いち大豆 けずり節 あおのり ホキ とうふ みそ わかめ	米 麦 油 白ごま 小麦粉 パン粉 アーモンド さとう	キャベツ にんじん もやし ごまつな えのきたけ	621 28.3
5 金	★たなばた献立★ たなばたすし 七夕寿司	牛乳	こさかな いそべあ 小魚の磯辺揚げ たなばた汁 七夕ゼリー	牛にゅう とり肉 油あげ たまご スプラット(いわし) あおのり とうふ 粉寒天 乳酸菌飲料	米 さとう 油 小麦粉 てまりふ とうめん	かんぴょう 干しいたけ にんじん けんこん ごまつな さやいんげん ぶどうジュース ナタデココ	595 24.9
8 月	ひ 冷やし みそラーメン	牛乳	あお 青のいびんズポテト えだまめ(ゆで)	牛にゅう ぶた肉 みそ 大豆 あおのり	中かめん 油 ごま油 さとう じゃがいも	もやし にら にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく えだまめ	571 26.5
9 火	むぎい 麦入りごはん	牛乳	さかな 魚のタレカツ えのき入り磯香あえ 田舎汁	牛にゅう ぶら のり 油あげ みそ とうふ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん ごまつな えのきたけ だいこん ねぎ	649 28.0
10 水	カレービーンズ ホットサンド	牛乳	ポトフ 冷凍みかん	牛にゅう ぶた肉 大豆 ベーコン ぶた肉 ウインナー	ミルクパン 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ パセリ れいどうみかん	549 23.6
11 木	ハムきのこのピラフ	牛乳	まめ レンズ豆のカレースープ ゆでとうもろこし	牛にゅう ベーコン ハム えび ぶた肉 レンズ豆	米 油 バター じゃがいも	セロリ たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ さやいんげん 赤ピーマン にんにく にんじん キャベツ ごまつな とうもろこし	542 21.6
12 金	とうふめし きょうどりのり 郷土料理	牛乳	いかのしょうが焼き マロニーあえ 呉汁	牛にゅう とり肉 とうふ ぶた肉 油あげ 大豆 みそ	米 もち米 さとう 白ごま マロニー 油 じゃがいも	たけのこ えのきたけ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ もやし ごまつな ごぼう だいこん ねぎ	559 29.5
16 火	チンジャオロース丼	牛乳	もやしのコチュジャンあえ 河内ぼんかん	牛にゅう ぶた肉	米 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり もやし かわちぼんかん	541 19.6
17 水	なつやさい 夏野菜 カレーライス	牛乳	わかめサラダ メロン	牛にゅう ベーコン ぶた肉 チーズ わかめ	米 麦 油 小麦粉 白ごま さとう ごま油	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト ホールトマト スキニーニ なす さやいんげん きゅうり キャベツ メロン	622 19.3
18 木	ひ 冷やし わかめうどん	牛乳	じゃがいものごまみそあえ A. 抹茶ケーキ B. グレープフルーツゼリー	牛にゅう とり肉 油あげ わかめ たまご みそ 粉寒天 セラチン	うどん さとう 油 じゃがいも 白ごま 小麦粉 バター 甘納豆	にんじん もやし グレープフルーツジュース	659 25.2
19 金	もろこしごはん	牛乳	さかな 魚のみそ焼 ゴーヤチャンフルー 鶏ごぼう汁	牛にゅう さけ みそ ぶた肉 とうふ たまご けずり節 とり肉 油あげ	米 塩こうじ さとう 油	とうもろこし たまねぎ ゴーヤ(にがうり) もやし にら にんじん ごぼう だいこん ねぎ	607 31.1

\* 献立は都合により変更する場合があります。

なす 夏野菜を食べよう!

太陽の光をいっぱい  
浴びて育ったみずみず  
しい野菜には、旬の  
おいしさや栄養が、  
ぎゅっと詰まっています。

えだまめ  
とうもろこし  
ズッキーニ  
オクラ  
トマト  
きゅうり  
かぼちゃ  
ゴーヤ

さいしゅうび きゅうしょくとうばん みな  
最終日が給食当番の皆さんへ

はくい 給食の最終日に必ず家に持ち帰り、9月  
の給食開始日までに必ず持ってきてください。  
はくい みな つか なつやす ちゅう ふんしつ  
白衣は皆で使うものです。夏休み中に紛失するこ  
とがないように、大切に保管してください。よろしく  
お願いします!

重要!

給食袋